

# 50分間マンツーマンサポート

## 目的別パーソナルトレーニング

内容

1回 50 分

料金

通常 5500 円

3,850 (税込) 円

### ● ファーストパーソナル

- フィットネスクラブに通うのがはじめての方
- 何からはじめたら良いのか分からぬ方

### ● ダイエットパーソナル

- ダイエットで明確な目標がある方
- 脂肪量を減らしたい方

### ● マッスルパーソナル

- ボディメイクで明確な目標のある方
- 筋肉量を増やしたい方

### ● コンディショニングパーソナル

- 運動不足を解消したい方
- 身体の不調を改善したい方

## 1) 測定&カウンセリング

体脂肪量・筋肉量・などを測定します。現在のご自身の身体がどのような状況なのかをチェックし、目的や目標などを伺わせていただきます。



## 2) オリジナルメニュー作成

お客様の目的に合わせたオリジナルのトレーニングメニューを作成致します。

■レディース・ダイエットカーボンメニュー(1ヶ月用)一覧表			
名前	年齢	性別	目標
田中 真理子	25歳	女性	減量
伊藤 智也	30歳	男性	筋肉アップ
山本 夏美	28歳	女性	筋肉アップ
佐藤 亮介	32歳	男性	筋肉アップ
高橋 未来	22歳	女性	筋肉アップ
鈴木 裕二	45歳	男性	筋肉アップ
川上 真理子	26歳	女性	筋肉アップ
井上 雄一	35歳	男性	筋肉アップ
石川 真理子	24歳	女性	筋肉アップ
田中 真理子	25歳	女性	筋肉アップ
伊藤 智也	30歳	男性	筋肉アップ
山本 夏美	28歳	女性	筋肉アップ
佐藤 亮介	32歳	男性	筋肉アップ
高橋 未来	22歳	女性	筋肉アップ
鈴木 裕二	45歳	男性	筋肉アップ
川上 真理子	26歳	女性	筋肉アップ
井上 雄一	35歳	男性	筋肉アップ
石川 真理子	24歳	女性	筋肉アップ
田中 真理子	25歳	女性	筋肉アップ
伊藤 智也	30歳	男性	筋肉アップ
山本 夏美	28歳	女性	筋肉アップ
佐藤 亮介	32歳	男性	筋肉アップ
高橋 未来	22歳	女性	筋肉アップ
鈴木 裕二	45歳	男性	筋肉アップ
川上 真理子	26歳	女性	筋肉アップ
井上 雄一	35歳	男性	筋肉アップ
石川 真理子	24歳	女性	筋肉アップ



トレーニングは目的に応じて、種目や回数  
負荷の設定が違ってきます。自分にあつた  
やり方で行うと**確実に効果が出ます！**



必要なトレーニングを選んでメニューを作成  
致しますので、**短時間で効率の良いトレーニングができます！**



トレーニングメニューは**3ヶ月分**をお渡し！  
以降の相談はもちろん無料です！

## 3) トレーニング指導

マシンのセッティングからフォームの確認を行い、正しい負荷設定を行います。



身長だけでなく、身体の柔軟性などに応じてマシンのセッティングは変わってきます。  
正しいセッティングをする事で**確実に筋肉に利かせるようになります。**



正しいフォームで、効果的な重さと一緒に  
確認していく事で**安全に利用できます！**